



ほけんだより

今年の夏は、異常な暑さで熱中症警戒アラートが発表され、暑さ指数も危険を示す日が多く、子ども達の楽しみにしていたプール遊びや水遊びを制限せざるを得ないこととなりました。制限の多かった夏ですが、水遊びが出来る日の子どもたちは大喜びで「やったー！」と思いきり楽しんでいましたよ。まだまだ暑い気温が続く中、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。しっかりご飯を食べて、しっかり睡眠をとり、病気に負けない体づくりを心掛けましょう！

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

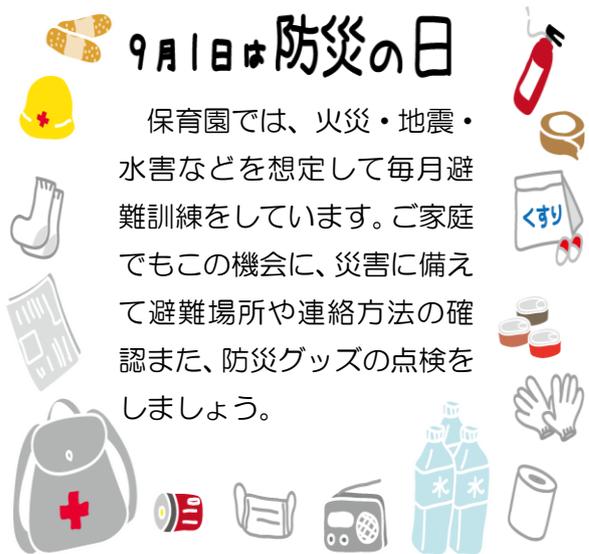
ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

うがい・手洗いで病気予防！！

9月1日は防災の日

保育園では、火災・地震・水害などを想定して毎月避難訓練をしています。ご家庭でもこの機会に、災害に備えて避難場所や連絡方法の確認また、防災グッズの点検をしましょう。



みんなであうがい

大切なうがいですが、習慣づけるのは大変ですね。まずは、お父さん、お母さんがやってみせるのが1番です。家族みんなであうがいをすれば風邪なんて恐くない！水を口に含んで「ぺっ」と出すだけでも効果があります。



てをあらおう



うがいをしよう



かんきをしよう



マスクをしよう

まだまだ熱中症に注意！

9月になっても暑さが続きそうなので、まだまだ熱中症には、十分な注意が必要です！喉が渴いていなくても、しっかり水分補給をして、涼しい服装で残暑を乗り切りましょう。

おねがい

保育中に発熱や下痢などの症状で、お迎えの連絡を入れさせていただいた場合には、出来るだけ早く（目安：1時間以内）お迎えに、来ていただけるようお願いいたします。体調が悪い子どもは、とても心細くお迎えを待っています。お仕事の段取りが出来たら、速やかにお迎えに来てあげてくださいね！



秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもたちの皮膚には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。こまめに丁寧に日常のケアをしてあげてください。

清潔を保つ

顔に汚れなどがついていたら、きれいに拭きます。お風呂では、ごしごしこすらず、石鹸を泡立てて洗います。

たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上りにたっぷり塗りましょう。角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。

刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。合成繊維は静電気をおこしやすいため、皮膚を刺激します。